

Träningsprogram Lulekamraterna maj-augusti 2018

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och Facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet. Facebookgruppen används också för att annonsera olika träningspass utanför det stående träningsprogrammet. För frågor, kontakta Kenneth Boman (lulekamraterna@hotmail.com)

v18 (30 april-6 maj)

Mån 18:00 Porsöhallen Snabbdistans

2x4,4 km, Vårloppetbanan. Uppvärmning första varvet, fri fart andra varvet

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x1000 med 3 min vila. Mellan tunnel Björkskataleden och Lulsundets badplats

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Folkerundan med varianter.

v19 (7 maj-13 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervaller

6x1000 m med 200 m lätt joggvila

Ons 18:00 Ormberget Tröskelintervaller

3x10 minuter tröskel. Vi springer varje tröskelintervall på cykelväg från Sinksundet mot Björnsbyn. Vi springer fem minuter och vänder sedan tillbaka och startar sedan gemensamt varje intervall efter 3-4 minuter vila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v20 (14 maj-20 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Löpstyrka

10x400 m med 60 sekunder styrkeövning (t.ex. plankan, upphopp, armhävningar, osv.) mellan varje upprepning. Den som är först framme på 400 m väljer och startar en styrkeövning, alla kör denna övning tills den första hållit på en minut.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

Uppvärmning till Hälsans Stig, snabbdistans i tröskelfart ett varv.

Lör STIL Tävling

Porsörundan

v21 (21 maj-27 maj)

Mån 18:00 Skogsvallen Testlopp eller tröskelintervaller

5x200 m + testlopp 3000 m. Alternativ kör 5x200 +2x3000 m i tröskelfart.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x960 m med 2-3 min vila. Är det fortfarande blött hittar vi likvärdig sträcka.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad, bilvägen inte genom skogen.

v22 (28 maj-3 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Tröskeltempo eller marthontempo

3-4x2000 m med 4 min vila.

Ons 18:00 Ormberget Utförsintervaller

6x880 utför. gåvila ca 220 m uppför vid gamla Skjutbanan

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v23 (4 juni-10 juni)

Mån Funktionärer Våruset

Ons 18:00 Ormberget Korta backintervaller

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Broarna runt

v24 (11 juni-17 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + tempoväxlingar

5x (1000 + 200 m). Vila 1 resp 3 min

Ons 18:00 Ormberget Backe/slakmota

6x880 m backe vid utegymmet. Gåvila 220 m.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstad genom skogen fast inte fågelstigen.

v25 (18 juni-24 juni)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege

1600+2x1200+3x800+4x400 m. Vila 4/3/2/1 min.

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x1000 m på draghundspåret

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Bensbyn

v26 (25 juni-1 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag + fart

3x(800+600+400+200 m). Vila 1-2 min. Serievila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormberget Långa backintervaller

3x1,65 km slingan (enbart högersvängar från starten). Vila 3-4 min

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Till Mountainbike-banan på Karlsvik och ett varv med liten fartökning (det finns olika varvlängder). Vi samlar ihop oss och springer sedan antingen tillbaka till Porsöhallen eller följer Broarna runt banan beroende på hur långt man vill springa.

v27 (2 juli-8 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Intervallstege

1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Vila 1 min

Ons 18:00 Ormberget Kuperad snabbdistans

Elitspåret 2x4 km. Fri fart varv 2.

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Gammelstadvia Fågelstigen

v28 (9 juli-15 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen Teknik + tempoväxlingar

7x(500 m intervall från norra grinden på teknisk stig bakom skogsvallen till grind södra sidan+gåvila till 200 m start. + 200 m intervall + gåvill till grind mot norr)

Ons 18:00 Ormberget Intervaller

6x960 m med 2-3 min vila

Lör 09:00 Porsöhallen

Långpass

Bensbyn

v29 (16 juli-22 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen

Sprintintervaller

4x(300+200+150 m). Lätt joggvila

Ons 18:00 Ormberget

Terrängträskel

2x2,7 km på det sandiga partiet på 10:an. Vila 5 min

Lör Junkön

Tävling Laxloppet

v30 (23 juli-29 juli)

Mån 18:00 Skogsvallen

Snabbdistans

5000 m

Ons 18:00 Ormberget

Kort backe

10x330 m backe på 5,4:an. Joggvila.

Lör 09:00 Porsöhallen

Långpass eller utflyktslöpning med fikastopp

Långpass broarna runt baklänges eller längre utflyktslöpning till Måttsundsberget. Gemensamt fram till Gäddvik. Vid Gäddvik fortsätter utflyktslöpning till toppen av Måttsundsberget sedan vänder man tillbaka och springer som broarna runt över Karlsvik. Om intresse finns gör vi ett fikastopp vid Gäddviksgårdens cafe eller Kolarens café.

v31 (30 juli-5 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen

Tröskelfart

3-4x2000 m. Tempo någon sekund långsammare än milfart.

Ons 18:00 Ormberget

Trailbacke

Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp och mitten av backen ned. Lätt jogg nedför

Lör 09:00 Porsöhallen

Långpass

Gammelstad via fågelstigen.

v32 (6 augusti-12 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen

Lång träskel

10000 m. En chans att springa under 40 min på en mil eller en lång snabbdistans i marathontempo. Den som vill kan förstås välja att springa en kortare sträcka.

Ons 18:00 Ormberget

Explosiv backe

20x cirka 80-m backe vid gamla skjutbanan. Bara den branta delen av backen, fullt ös. Gåvila nedför.

Lör 09:00 Porsöhallen

Långpass

Bensbyn

v33 13 augusti-19 augusti

Mån 18:00 Skogsvallen

Max syreupptag + löpekonomi

6x800 m + 4x200 m. Vila 2 min resp. joggvila.

Ons 18:00 Ormberget

Tröskelintervaller

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min. 2x(1080+960+1650). Vila 1-2 min, serievila 5 min.

Lör 09:00 Porsöhallen

Långpass

Broarna runt

v34 (20 augusti-26 augusti)

Mån 18:00 Skogsvallen

Intervaller med styrka

10x400 m med 60 sekunder styrkeövning (t.ex. plankan, upphopp, armhävningar, osv.) mellan varje upprepning. Den som är först framme på 400 m väljer och startar en styrkeövning, alla kör denna övning tills den första hållit på en minut.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

5,2 km-spåret i Tröskeltempo (alt. i marathontempo).

Lör 09:00 Porsöhallen Långpass

Provlöpning Granlunkenbanan

v35 (27 augusti-2 september)

Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag

4x1500 m. Fartökning ut ur kurvorna, flytfart in i kurvorna. Vila 3-4 min.

Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart

2x2,6:an med 4-5 min vila

Lör Ormberget Tävling Granlunken